„Der Mensch ist so jung wie seine Gefäße!“ – ...nur wie seine Gefäße?

Dieses Statement ist wohl bekannt und trifft natürlich zu. Betrachtet man die Inzidenz und Prävalenz degenerativer Erkrankungen des Bewegungsapparates, liegen Arthrosen bzw. Beschwerden an den großen Gelenken im Spitzenfeld. Angaben der Statistik Austria dokumentieren, dass mehr als 500.000 Österreicherinnen und Österreicher Beschwerden und damit Gelenksschmerzen im Bereich der Halswirbelsäule, eine fast ebenso große Zahl im Bereich der Schultergelenke, jeweils etwa 300.000 im Bereich der Hände, Finger und Brustwirbelsäule, etwa 220.000 im Bereich der Ellbogen, mehr als 600.000 jeweils im Bereich der Knie und der Fuß- sowie Zehengelenke und mehr als 1 Million im Bereich der Lendenwirbelsäule haben.

Daraus kann durchaus der Satz geprägt werden: „Der Mensch ist so jung wie seine Gelenke!“

In den meisten Fällen treten die Beschwerden etwa um das 50. Lebensjahr auf, bei spezieller Veranlagung, bei Risikofaktoren bzw. nach langjährigem Leistungssport aber auch schon früher. Es gibt viele Ursachen für Abnützungen der Gelenke und den daraus resultierenden Beschwerden, wobei Hochleistungssport sicher eine wesentliche Rolle spielt, aber nur von einem sehr geringen Prozentsatz der Gesamtpopulation ausgeübt wird. Daher sind neben den Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, vor allem aber Fehlbelastungen, muskuläre Dysbalancen, Muskelatrophie verbunden mit körperlicher Inaktivität die Hauptursachen, welche sich allerdings ganz leicht durch präventive Maßnahmen beeinflussen lassen. Es ist daher für jeden Menschen ratsam, im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung, so genannte „Muskelfunktionstests“ durchführen zu lassen, bei denen Abschwächungen, Verkürzungen, bzw. Einseitigkeiten (muskuläre Dysbalancen) festgestellt werden können. Darüber hinaus bietet die medizinische Trainingslehre an Hand ihrer Jahrzehnte langen Erfahrung begründete Konzepte für die entsprechende körperliche Aktivität, bzw. Krafttrainingsformen an, welche im Stande sind, präventiv der Muskelatrophie entgegen zu wirken und somit eine adäquate Muskulatur zu erhalten, welche nicht nur für die Haltung, sondern auch für die Gelenkstabilität im Alltag sowie bei sportlichen Belastungen wesentlich ist. Darüber hinaus ist zu erwähnen, dass bei vielen Sportarten die richtige technische Beherrschung notwendig ist, um frühzeitige Abnutzungerscheinungen durch Fehlhaltungen oder Fehlbelastungen zu vermeiden.

Diese Faktoren im Zusammenhang mit den statistischen Daten von Wintersportverletzungen sollen zum Nachdenken anregen aber auch zum Handeln!!

In der aktuellen Ausgabe der **sport- und präventivmedizin** präsentieren wir Ihnen interessante Studienergebnisse über Krafttraining, Nahrungsergänzungen und e-Health, ein Gespräch mit Dagmar Koller und die beliebten Doc's Tipps und Ernährungsmärchen.

Wir wünschen Ihnen, sehr geehrte Leser und Leserinnen, viel Spaß beim Lesen

Mit sommerlichen Grüßen!

Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachi
Herausgeber

Dr. Piero Lercher
Editor in Chief

HERAUSGEBER
Univ.-Prof.
Dr. Norbert Bachi

EDITOR IN CHIEF
Dr. Piero Lercher